

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 4 г. Балтийска

СОГЛАСОВАНО
на педагогическом совете
от «26» мая 2023 г.
протокол № 4

Документ подписан электронной подписью
Кудлаева Юлия Валерьевна

00DFD03B229D5E6E4F185CDDBB9E48A3AC
Срок действия с 18.07.2023 до 10.10.2024



УТВЕРЖДАЮ

И.о.заведующего МБДОУ д/с № 4
Ю.В.Кудлаева

«26» мая 2023г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно - спортивной направленности
«Степ-аэробика»**

Возраст обучающихся: 6-7 лет
Срок реализации: 8 месяцев

Автор программы:
Мамаева Ольга Александровна
инструктор ФК

г. Балтийск, 2023г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Описание предмета, дисциплины которому посвящена программа

Степ-аэробика – это очень ритмические упражнения на все мышцы тела, выполняемые на специальной платформе. Основными средством являются физические упражнения, а вспомогательными – естественные силы природы и гигиенические факторы.

Занятия степ-аэробикой обязательно сопровождаются бодрой, ритмичной музыкой, которая создает у детей хорошее настроение. В образовательных учреждениях спортивные танцы с использованием степ-платформы можно включать в программу праздников и развлечений. Это повышает интерес детей к физическим упражнениям и вызывает у них положительный эмоциональный отклик. Выступления со степ-аэробикой на праздниках демонстрируют родителям достижения детей и неизменно получают высокую оценку.

Раскрытие ведущих идей, на которых базируется программа

Программа дополнительного образования «Степ аэробика» включает различные виды двигательной активности. Подвижные игры, ритмические занятия оказывают благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки детей. Принципиальное значение придается обучению дошкольников навыкам и умениям организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Идея программы состоит в использовании воспитанников старшего дошкольного возраста приобретенных знаний, двигательных умений и навыков, усиливается оздоровительный эффект физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме дня. Представляется целесообразным в свете современных тенденций развития спорта и аэробики введение в дополнительные занятия с дошкольниками, занятий с музыкально-ритмической доминантой, а также занятий, направленных на развитие физических качеств детей и повышения их уровня осведомленности об уровне развития современного массового спорта.

Описание ключевых понятий, которыми оперирует автор программы

Аэробика – это система физических упражнений, направленных на развитие общей выносливости. Занятия аэробикой доставляют детям большое удовольствие. Для того чтобы сделать их более интересными и насыщенными, используются индивидуальные снаряды – ступы.

Степ – это небольшая ступенька, приподнятая платформа, название которой произошло от английского слова «step». С помощью степ-аэробики можно сформировать гармонично развитое тело, прямую осанку и выработать выразительные, плавные, точные движения. Но самый главный результат занятий степ-аэробикой – укрепление нервной, дыхательной, мышечной, сердечно-сосудистой систем, так как нормализуется артериальное давление, деятельность вестибулярного аппарата.

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Степ-аэробика» является программой физкультурно-спортивной направленности.

Уровень освоения программы – ознакомительный.

Актуальность программы

Главной ценностью для человека является его здоровье. Причём эта ценность выступает на двух уровнях: личном и общественном. Дошкольный возраст в развитии ребёнка – это период, когда закладывается фундамент его здоровья, физического развития и культуры движений. От того, как организовано воспитание и обучение ребёнка, какие условия созданы для его взросления, для развития его физических и духовных сил, зависит развитие и здоровье в последующие годы жизни.

Забота о здоровье ребёнка взрослого человека стала занимать во всем мире приоритетные позиции, поскольку любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые. Сегодня важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению как самих себя, так и своих детей.

Воспитание уважительного отношения к своему здоровью необходимо начинать с детства. По мнению специалистов – медиков, 75 % всех болезней человека заложено в детские годы.

Здоровый и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально физиологически адаптирован. В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

Сохранение и укрепление здоровья дошкольников – одна из актуальных проблем нашего времени. Однако состояние здоровья детей сегодня далеко не соответствует ни потребностям, ни потенциальным возможностям современного общества. Заболеваемость детей, посещающих детские сады, продолжает оставаться высокой.

Детям от природы свойственно выражать себя в движении: бегать, прыгать, размахивать руками. И чаще всего, ребёнок только на занятии по физической культуре может дать волю энергии, заложенной в нём. Но этого, конечно, не достаточно для того, чтобы дети вдоволь могли подвигаться. Вот почему в наше время стали так популярны занятия аэробикой, в частности степ - аэробикой. На занятиях дети учатся не только красиво двигаться, преодолевая трудности образовательного процесса, но и развиваться духовно, эмоционально, физически, интеллектуально, приобретают навыки грациозных движений, участвуют в концертных выступлениях, учатся аккуратности, целеустремлённости.

Педагогическая целесообразность образовательной программы

Педагогическая целесообразность данной программы объясняется тем, что у детей, занимающихся оздоровительной аэробикой повышаются адаптивные возможности организма благодаря регулярной направленной двигательной активности, положительным эмоциям (музыкальное сопровождение, стимул научиться танцевать, сформировать красивую фигуру, быть здоровым и бодрым).

Практическая значимость образовательной программы

Содержание данной программы построено таким образом, что обучающиеся под руководством педагога смогут устранить или смягчить собственную непоседливость, чрезмерную утомляемость, угловатость, замкнутость, подавленность, но, и, являясь сегодня одной из основных форм массового приобщения подрастающего поколения к спорту, решит одну из приоритетных проблем педагогики и психологии, - разовьёт физические и творческие способности детей. Именно творческие способности стимулируют формирование особых качеств ума: наблюдательности, умению сопоставлять, анализировать, комбинировать, находить связи и зависимости - качеств, необходимых любому молодому человеку XXI века.

Принципы отбора содержания образовательной программы

Образовательный процесс строится с учетом следующих принципов:

- ✓ принцип доступности;
- ✓ принцип систематичности и последовательности;
- ✓ принцип наглядности;
- ✓ принцип комплексного подхода;
- ✓ принцип взаимодействия и сотрудничества.

Отличительные особенности программы

Отличительная особенность данной программы от уже существующих в том, что она разработана и внедрена на основе анализа детского и родительского спроса на данную услугу, путем анкетирования. Во время занятий наряду с традиционными формами упражнений, проводятся специальные упражнения по степ – аэробике. Оптимальное сочетание этих упражнений позволит решать не только задачи по физическому воспитанию, но и развивать координацию движений.

У детей, занимающихся оздоровительной аэробикой, повышаются адаптивные возможности организма благодаря регулярной направленной двигательной активности, положительным эмоциям (музыкальное сопровождение, стимул научиться танцевать, сформировать красивую фигуру, быть здоровым и бодрым).

Цель дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы: укрепление здоровья дошкольников, формирование навыков здорового образа жизни.

Задачи:

Образовательные

- Формировать стойкий интерес к занятиям физической культуры;
- Расширять представления детей о занятиях степ – аэробикой – это здоровье, бодрость, радость, фантазия, творчество и совершенство тела.

Развивающие

- Развивать общую выносливость функциональных систем организма;
- Развивать координационные способности;
- Развивать двигательные качества (быстрота, ловкость и т. д.);
- Развивать чувство ритма, музыкального слуха, памяти, внимания;

- Развивать уверенность ориентировки в пространстве.

Воспитательные

- Воспитывать самостоятельность;
- Воспитывать умение слушать, запоминать задание, а затем выполнять его;
- Воспитывать коммуникативные качества и умения взаимодействия в группе сверстников и при общении с взрослыми;
- Создать атмосферу психологического комфорта.

Психолого-педагогические характеристики обучающихся, участвующих в реализации образовательной программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Степ-аэробика» предназначена для детей дошкольного возраста от 6 до 7 лет, посещающих МБДОУ д/с № 4 г. Балтийска.

Особенности организации образовательного процесса:

Набор детей в объединение – свободный. Программа объединения предусматривает индивидуальные, групповые формы работы с детьми. Состав групп 6-10 человек.

Форма обучения: очная.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий:

Общее количество часов – 64. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 1 час, между занятиями устанавливается 10- минутные перерывы. Недельная нагрузка на одну группу: 2 часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю.

Объем и срок освоения образовательной программы

Срок освоения программы – 8 месяцев

На полное освоение программы требуется 64 часа.

Основные формы и методы

Каждое занятие содержит теоретическую и практическую части для лучшего усвоения упражнений и игр. Оптимальный режим занятий детским фитнесом, способствующий эффективному развитию двигательных функций дошкольников, следует рассматривать с количественной и качественной сторон. Количественные характеристики: объем движений, выполняемый детьми в определенный календарный период (сутки, неделя), а также место занятий фитнесом в режиме дня дошкольника. Качественные характеристики: содержание двигательной активности. К ней относятся форма занятий, характер физических упражнений и способы организации детей при их выполнении. В тренированном организме повышается сопротивляемость к негативному влиянию окружающей среды. Низкий двигательный уровень вызывает отклонение в физическом развитии детей, и дети часто приобретают избыточную массу тела, становятся инертными. Характеристика видов физических упражнений, используемых в программе:

- танцы-разминки со специально подобранными упражнениями на разные группы мышц;
- танцы с применением самомассажа;
- танцы, направленные на укрепление позвоночника;

- танцы, развивающие пластику, красоту движений;
- танцы-игры повышают эмоциональный фон детей, развивают внимание и воображение;
- спортивные танцы формируют и развивают двигательные навыки детей.

Этапы обучения

1 начальный этап. Обучение простым упражнениям, ритмическим танцам. Создание первоначальных представлений о технике выполняемых упражнений. Усложнение знакомых упражнений за счет увеличения количества повторений, временного параметра и усложненного варианта выполнения. Закрепление знаний о здоровом образе жизни. Обучение выполнению упражнений под музыкальное сопровождение.

2 этап. Улучшение качества выполнения детьми упражнений. Привитие стабильной привычки у детей к выполнению физических упражнений. Воспитание осознанному отношению к своему здоровью, творческому самовыражению (импровизация).

Занятия состоят из нескольких этапов:

- ✓ разминка;
- ✓ основная часть (спортивно-танцевальная связка, состоящая из музыкально-ритмических движений совмещенных с физическими упражнениями;

- ✓ силовая нагрузка (циклические упражнения для укрепления развития различных групп мышц);

- ✓ стретчинг;

- ✓ дыхательные упражнения (разминка).

При обучении по данной программе используются следующие методы:

- ✓ объяснительно-иллюстративный метод - с его помощью обучающиеся воспринимают, осознают и фиксируют в памяти информацию педагога.

- ✓ метод сравнения наглядно демонстрирует образцы правильного и неправильного владения исполнительскими навыками;

- ✓ метод звуковых и пространственных ориентиров развивает пространственное воображение;

- ✓ частично-поисковый метод используется для развития самостоятельности и творческой инициативы;

- ✓ метод многократного повторения музыкально-ритмических и танцевальных движений.

Тематика предлагаемых детям занятий разнообразна, предусматривает развитие и усложнение образного решения. Методика работы построена на широком и всестороннем использовании игры, как ведущего вида деятельности ребенка-дошкольника, что позволяет в комфортной и привычной для детей игровой ситуации побуждать их к самостоятельной передаче образов. Широко используется форма творческих занятий, которая придает смысл обучению, мотивирует обучающихся на достижение поставленных целей. Это позволяет в

увлекательной и доступной форме пробудить интерес учащихся к значимым профессиональным результатам и достижениям.

Планируемые результаты

Целенаправленная работа с использованием степ – платформ позволит достичь следующих результатов:

- ✓ сформированность навыков правильной осанки;
- ✓ сформированность правильного речевого дыхания;
- ✓ развитость двигательных способностей детей и физических качеств (быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка);
- ✓ сформированность умений ритмически согласованно выполнять степ - шаги под музыку;
- ✓ выработка четких координированных движений во взаимосвязи с речью.
- ✓ воспитание эмоционально-положительного отношения и устойчивого интереса к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности;
- ✓ воспитание чувства уверенности в себе.

Механизм оценивания образовательных результатов

Мониторинг детского развития включает в себя оценку физического развития ребенка, состояние его здоровья, а также развития общих способностей. Эффективность усвоения программы оценивается по уровню сформированности умений выполнять основные элементы (базовые шаги):

1. Базовый шаг.
2. Шаг ноги врозь, ноги вместе (Шаг страдел).
3. Приставной шаг с касанием на платформе или на полу.
4. Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (различные варианты).
5. Касание платформы носком свободной ноги.
6. Шаг через платформу.
7. Выпады в сторону и назад.
8. Приставные шаги вправо, влево, вперед, назад, с поворотами.
9. Шаги на угол.
10. В – степ.
11. А – степ.
12. Подскоки (наскок на платформу на 1 ногу).
13. Прыжки.
14. Шасси – боковой галоп в сторону, небольшими шажками.

Формы подведения итогов реализации программы

Обучающиеся участвуют в различных конкурсах и фестивалях муниципального, регионального всероссийского уровня.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: аналитическая справка, видеозапись, грамоты, дипломы, журнал посещаемости, материал анкетирования, фото, отзыв родителей, статьи в СМИ.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: смотры, открытые мероприятия, отчет итоговый, портфолио.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Кадровые обеспечение

Педагог дополнительного образования, реализующий данную программу, должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю данной программы, без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы.

Материально-технические условия:

1. Физкультурный зал
2. Музыкальный зал
3. Выставка иллюстраций «Виды спорта» в физкультурном зале.
4. Мячи малого размера
5. Гантели
6. Степ – платформы
7. Магнитофон;
8. CD и аудио материал

Наглядный материал

Иллюстрации видов спорта и степ - шагов; игровые атрибуты; «Живые игрушки», стихи, загадки

Учебно-методическое обеспечение

Обеспечение программы предусматривает наличие следующих методических видов продукции:

Папка «Разминки»-подборка разминок по теме для начала занятия;

Папка «Самомассаж»- упражнения по игровому самомассажу;

Папка «Релаксация»- упражнения на релаксацию в конце занятия; Папка «Подвижные игры»- подборка различных музыкальных игр на развитие творческого воображения и фантазии;

Музыкальные диски с музыкой для творческих заданий, танцев, игр; Папка «Теория»- подборка теоретических сведений по теме занятия.

Методы, в основе которых располагается уровень и способ организации деятельности учащихся:

- словесный;
- наглядный;
- практический;
- игровой.

Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности обучающихся на занятиях:

- беседы, рассказы, объяснения;
- показ приёмов исполнения;
- практическая работа;

- мастер - классы для педагогов;
- посещение спортивных соревнований.

Содержание программы (64 часа, 2 часа в неделю)

Комплекса «Вводный»

1. Разучивание основных шагов в базовой аэробике - 1 час.
2. Разучивание основных шагов в базовой аэробике. Корректирующие упражнения на осанку - 1 час.
3. Совершенствование основных шагов базовой аэробики. Дыхательные упражнения- 1 час.
4. Совершенствование танцевальных шагов с добавлением рук. Упражнения на гибкость - 1 час.
5. Совершенствование танцевальных шагов с добавлением рук. Упражнения на силу - 1 час.
6. Разучивание танцевальной комбинации. Упражнения, укрепляющие грудные мышцы, ягодичные, мышцы живота - 1 час.
7. Совершенствование танцевальной комбинации. Корректирующие упражнения на осанку - 1 час.
8. Совершенствование танцевальной комбинации. Дыхательные упражнения - 1 час.

Комплекс «Базовый»

- 1.Степ-аэробика. Упражнения на силу - 1 час.
- 2.Степ-аэробика. Корректирующие упражнения на осанку - 1 час.
- 3.Степ-аэробика. Упражнения на гибкость - 1 час.
- 4.Степ-аэробика. Упражнения на ловкость - 1 час.
- 5.Степ-аэробика. Упражнения на пресс - 1 час.
- 6.Степ-аэробика. Корректирующие упражнения на осанку - 1 час.
- 7.Степ-аэробика. Упражнения на гибкость - 1 час.
- 8.Степ-аэробика. Упражнения на ловкость - 1 час.

Комплекс «Основные движения»

- 1.Степ-аэробика. Упражнения на пресс - 1 час.
- 2.Степ-аэробика. Упражнения на силу - 1 час.
- 3.Степ-аэробика. Корректирующие упражнения на осанку - 1 час.
- 4.Степ-аэробика. Упражнения на гибкость - 1 час.
- 5.Степ-аэробика. Упражнения на ловкость - 1 час.
- 6.Степ-аэробика. Упражнения на пресс - 1 час.
- 7.Степ-аэробика. Дыхательные упражнения - 1 час.
- 8.Фитбол (упражнения на месте и в движении с мячами - 1 час.

Комплекс «С мячами»

1. Фитбол (упражнения на месте и в движении с мячами, упражнения сидя, лежа на мяче) - 1 час.
2. Фитбол (упражнения на месте и в движении с мячами, упражнения сидя, лежа на мяче) - 1 час.

3. Фитбол (упражнения, укрепляющие мышцы спины и упражнения на координацию - 1 час.

4. Фитбол (упражнения на месте и в движении с мячами, упражнения сидя, лежа на мяче). Упражнения, укрепляющие мышцы спины - 1 час.

5. Фитбол (упражнения на месте и в движении с мячами, упражнения сидя, лежа на мяче) - 1 час.

6. Фитбол (упражнения, укрепляющие мышцы спины - 1 час.

7. Фитбол (упражнения на месте и в движении с мячами, упражнения сидя, лежа на мяче). Упражнения, укрепляющие мышцы спины - 1 час.

8. Фитбол (упражнения на месте и в движении с мячами, упражнения сидя, лежа на мяче). Упражнения, укрепляющие мышцы спины - 1 час.

Комплекс «Танцевальный»

1. Совершенствование танцевальной комбинации. Упражнения на силу - 1 час.

2. Повторение танцевальных шагов. Упражнения, укрепляющие мышцы спины - 1 час.

3. Освоение танцевальных шагов. Упражнения, укрепляющие мышцы бедра сбоку, внутри, снаружи, сзади - 1 час.

4. Разучивание танцевальной комбинации. Упражнения, укрепляющие грудные мышцы, ягодичные, мышцы живота - 1 час.

5. Совершенствование танцевальной комбинации. Упражнения на силу с гантелями - 1 час.

6. Степ-аэробика. Упражнения со скакалками - 1 час.

7. Фитбол (упражнения на месте и в движении с мячами, упражнения, сидя, лежа на мяче). Упражнения, укрепляющие мышцы спины - 1 час.

8. Совершенствование танцевальной комбинации. Корректирующие упражнения на гимнастических ковриках - 1 час.

Комплекс «Игроритмика»

1. Совершенствование танцевальных шагов и связки. Упражнения, укрепляющие мышцы спины - 1 час.

2. Освоение танцевальных шагов. Упражнения, укрепляющие мышцы бедра сбоку, внутри, снаружи, сзади - 1 час.

3. Разучивание танцевальной комбинации. Упражнения, укрепляющие грудные мышцы, ягодичные, мышцы живота - 1 час.

4. Совершенствование танцевальной комбинации. Упражнения на силу с гантелями - 1 час.

5. Степ-аэробика. Упражнения с эспандерами - 1 час.

6. Фитбол (упражнения на месте и в движении с мячами, упражнения, сидя, лежа на мяче). Упражнения, укрепляющие мышцы спины - 1 час.

7. Совершенствование танцевальной комбинации. Упражнения на силу с гантелями - 1 час.

8. Степ-аэробика. Корректирующие упражнения на гимнастических ковриках - 1 час.

Комплекс «С фитболом»

1. Повторение танцевальных шагов. Упражнения, укрепляющие мышцы спины - 1 час.
2. Повторение танцевальных шагов. Упражнения, укрепляющие мышцы спины - 1 час.
3. Разучивание танцевальной комбинации. Упражнения, укрепляющие грудные мышцы, ягодичные, мышцы живота - 1 час.
4. Совершенствование танцевальной комбинации. Упражнения на силу с гантелями - 1 час.
5. Степ-аэробика. Упражнения с эспандерами - 1 час.
6. Фитбол (упражнения на месте и в движении с мячами, упражнения, сидя, лежа на мяче). Упражнения, укрепляющие мышцы спины - 1 час.
7. Совершенствование танцевальной комбинации. Упражнения на силу с гантелями - 1 час.
8. Степ-аэробика. Корректирующие упражнения на гимнастических ковриках - 1 час.

Комплекс «Степ-тач»

1. Аэробика. Упражнения, укрепляющие мышцы спины - 1 час.
2. Степ-аэробика. Упражнения на пресс - 1 час.
3. Степ-аэробика. Упражнения на силу - 1 час.
4. Степ-аэробика. Корректирующие упражнения на осанку - 1 час.
5. Степ-аэробика. Упражнения на гибкость - 1 час.
6. Степ-аэробика. Упражнения на ловкость - 1 час.
7. Степ-аэробика. Упражнения на пресс - 1 час.
8. Степ-аэробика. Дыхательные упражнения - 1 час.

Учебный план

№ комплекса	Кол-во часов		
	Всего	теория	практика
Комплекс «Вводный»	8	2	6
Комплекс «Базовый»	8	2	6
Комплекс «Основные движения»	8	2	6
Комплекс «С мячами»	8	2	6
Комплекс «Танцевальный»	8	2	6
Комплекс «Игроритмика»	8	2	6
Комплекс «С фитболом»	8	2	6
Комплекс «Степ-тач»	8	2	6
Итого	64	16	48

Календарный учебный график

Возрастная группа	6-7 лет
Начало учебного года	01.10.2023г.
Окончание учебного года	31.05.2024г.

Каникулярное время	01.01.2024г.-08.01.2024г.
Праздничные дни	04.11.2023г.,23.02.2024г.,08.03.2024г.,01.05.2024г.,09.05.2024г.
Продолжительность занятий	30 мин.
Количество занятий в неделю	2
Дни занятий	Согласно расписанию утвержденного заведующим ДОО.
Время занятий	

Воспитательный компонент осуществляется по следующим направлениям организации воспитания и социализации обучающихся:

- гражданско-патриотическое
- нравственное и духовное воспитание;
- воспитание положительного отношения к труду и творчеству;
- интеллектуальное воспитание;
- здоровьесберегающее воспитание;
- правовое воспитание и культура безопасности;
- воспитание семейных ценностей;
- формирование коммуникативной культуры;
- экологическое воспитание.

Цель - формирование ценностного отношения детей к здоровому образу жизни, овладение элементарными гигиеническими навыками и правилами безопасности.

Физическое и оздоровительное направление воспитания основано на идее охраны и укрепления здоровья детей, становления осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека.

Используемые формы воспитательной работы: викторина, экскурсии, игровые программы, подвижные игры, просмотр презентаций, видеороликов.

Методы: беседа, наблюдения, игровые методы (игровая роль, игровая ситуация, игровое действие и другие).

Планируемый результат:

- ✓ понимающий ценность жизни, владеющий основными способами укрепления здоровья;
- ✓ занятия физической культурой, закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены и безопасного поведения и другое;
- ✓ стремящийся к сбережению и укреплению собственного здоровья и здоровья окружающих. Проявляющий интерес к физическим упражнениям и подвижным играм, стремление к личной и командной победе, нравственные и волевые качества;
- ✓ Демонстрирующий потребность в двигательной деятельности;
- ✓ Имеющий представление о некоторых видах спорта и активного отдыха.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия, события	Направления воспитательной работы	Форма проведения	Сроки проведения
1.	Инструктаж по технике безопасности при работе с степ-платформами, правила поведения на занятиях	Безопасность и здоровый образ жизни	В рамках занятий	октябрь
2.	Игры на знакомство и командообразование	Нравственное воспитание	В рамках занятий	октябрь-май
3.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В рамках занятий	октябрь-май
4.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В рамках занятий	октябрь-май
5.	Фестиваль ГТО	Физкультурно - оздоровляющее	соревнования	февраль-май

Список литературы:

Нормативные правовые акты

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 № 599
3. Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 № 597.
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
7. Приказ Министерства образования Калининградской области от 26 июля 2022 года № 912/1 "Об утверждении Плана работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, I этап (2022 - 2024 годы) в Калининградской области и Целевых показателей реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Калининградской области".

Для педагога дополнительного образования:

1. Бардышева Т. Рассказываем стихи руками // М.: Карапуз, 2013
2. Журнал «Инструктор по физкультуре», №4 2009 год.
3. Здоровьесберегающая система дошкольного образовательного учреждения. Павлова М.А, Лысогорская М.В. Волгоград 2013
4. Приложение к журналу «Дошкольная педагогика», январь, февраль /2005
5. Программа развития и воспитания детей в детском саду «Детство» / В.И. Логинова, Т.И. Бабаева, Н. А. Ноткина. СПб.: Детство - Пресс, 2014
6. Погадаев Г.И., Рунова М.А. «Двигательная активность ребенка в детском саду», издательство МОЗАИКА - Синтез, Москва 2006 г.
7. Глазырина Л.Д. Физическая культура дошкольникам.

Для обучающихся и родителей:

1. Маханёва М.Д. Воспитание здорового ребёнка. Москва, 2004
2. Сайкина Е.Е. Фирилёва Ж.Е. Лечебно – профилактический танец «Фитнес – Данс»: Учебное пособие СПб., 2007.
3. Огурёнок О.Н. и др. Фитнес-программа для детей и родителей// Инструктор по физкультуре. 2013. №1.
4. Фирилёва Ж.Е. , Сайкина Е.Г. Физкультурные минутки и паузы. СПб., 2003.

Информационное обеспечение реализации программы

Интернет-ресурсы:

1. Видео-уроки: <https://www.youtube.com>

2. Электронное издание. Степ-аэробика для дошкольников. И.В. Кузина.

2017.